



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές



2 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση Γονέων

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

3

Τι είναι τα μικρόβια; Σύμμαχοι ή εχθροί;

Σωστό ή Λάθος;

Κυκλώνω το Σ για το Σωστό και Λ για το Λάθος

	1. Βρίσκονται παντού εκτός από το σώμα μας.	Σ	Λ
	2. Για να δω τα μικρόβια χρειαζομαι μικροσκόπιο .	Σ	Λ
	3. Όλα τα μικρόβια είναι βλαβερά για τον άνθρωπο.	Σ	Λ
	4. Όταν ένα βλαβερό μικρόβιο μπει στο σώμα μας, τότε ο οργανισμός μας παράγει αντιγόνα για να το πολεμήσει.	Σ	Λ
	5. Οι ιοί είναι μικρόβια.	Σ	Λ
	6. Τα βακτήρια δεν είναι μικρόβια.	Σ	Λ
	7. Τα αντιγόνα είναι μικρόβια.	Σ	Λ
	8. Στο σώμα μας υπάρχουν μικρόβια που μας βοηθούν .	Σ	Λ

4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

Τι είναι τα αντιβιοτικά; Ένας «ζυφλός» σύμμαχος!



Συμπληρώνω κατάλληλα τα κενά με τις λέξεις που δίνονται παρακάτω.
Μπορώ να χρησιμοποιήσω μια λέξη περισσότερες από μια φορές.
Επίσης μπορώ να την αλλάξω κατάλληλα:

συχνά

φάρμακο

σκοτώνω

ιός

προσοχή

στρεπ-τεστ

γρίπη

μικρόβια

επιλέγω

ίωση

γιαούρτι

κρυολόγημα

αντιβιοτικό

Τα αντιβιοτικά είναι και χρησιμοποιούνται για να
τα μικρόβια στο σώμα μας. Χρειάζεται στο πώς τα χρησιμοποιούμε.
Αν τα χρησιμοποιούμε τότε τα γίνονται πολύ
ανθεκτικά και τα δεν έχουν αποτέλεσμα. Τα αντιβιοτικά είναι
μεγάλοι σύμμαχοι του ανθρώπου, αλλά δεν ποια μικρόβια
θα σκοτώσουν. Έτσι και τα ωφέλιμα μικρόβια. Γι' αυτό καλό είναι
όταν παίρνουμε αντιβιοτικά να τρώμε Τα αντιβιοτικά δεν είναι
κατάλληλα για να αντιμετωπίσουμε τις ,
την και το Αυτό συμβαίνει γιατί οι παραπάνω
ασθένειες προκαλούνται από και οι δεν
αντιμετωπίζονται από τα Γι' αυτό όταν έχουμε πονόλαιμο,
ζητάμε από το γιατρό να μας κάνει για να αποφασίσει αν πρέπει
να μας δώσει αντιβιοτικό.

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

5

Τι είναι τα εμβόλια;
Ωχ, πάλι αυτό το ζόμπιπνημα; Ένα σωζήριο όπλο.

Κυκλώνω τη σωστή απάντηση:

1. Τα εμβόλια είναι:

- | | | |
|---|---|---|
| A | Φάρμακα που χρησιμοποιούνται όταν είμαστε άρρωστοι. | A |
| B | Φάρμακα που χρησιμοποιούμε πριν αρρωστήσουμε, με σκοπό να βοηθήσουμε το σώμα μας να αμύνεται καλύτερα. | B |
| Γ | Φάρμακα που είναι επιβλαβή για τον άνθρωπο. | Γ |

2. Τα εμβόλια μας προστατεύουν από:

- | | | |
|---|---|---|
| A | Τον πονόδοντο και τον πονοκέφαλο . | A |
| B | Από ιδιαίτερα επικίνδυνες ασθένειες που μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο . | B |

3. Τα εμβόλια δρουν στον οργανισμό με τον παρακάτω τρόπο:

- | | | |
|---|--|---|
| A | Επιτίθενται στα μικρόβια και τα σκοτώνουν. | A |
| B | Περιέχουν το μικρόβιο της ασθένειας εξασθενημένο ή κομμάτια αυτού, έτσι ώστε να μην αρρωστήσουμε. Ο στόχος είναι να ενεργοποιήσουν το ανοσοποιητικό, να δημιουργήσουν αντιγόνα ενάντια σε αυτήν την ασθένεια. | B |

4. Τα εμβόλια πρέπει να τα κάνουμε:

- | | | |
|---|-----------------------------------|---|
| A | Όταν αισθανόμαστε άρρωστοι | A |
| B | Όταν αποφασίζει η μαμά μας | B |
| Γ | Όταν το λέει ο γιατρός μας | Γ |
| Δ | Ποτέ | Δ |

5. Κάνω εμβόλια, γιατί:

- | | | |
|---|--|---|
| A | Θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου. | A |
| B | Είναι αστείο . | B |
| Γ | Προστατεύω τον εαυτό μου και τους άλλους από σοβαρές ασθένειες. | Γ |

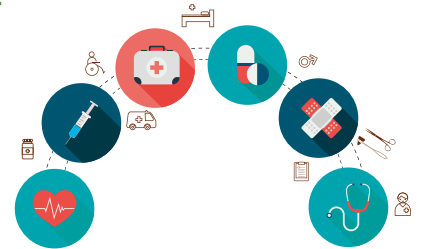
6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες: Γιατροί και εξετάσεις για την πρόληψη

Βάζω **V** δίπλα στις σωστές προτάσεις:

- ☐ Στο γιατρό πηγαίνω **μόνο** όταν αρρωσταίνω.
- ☐ Πηγαίνω στον οδοντίατρο **κάθε 4** χρόνια.
- ☐ Μετρώ την αρτηριακή μου πίεση **κάθε** χρόνο.
- ☐ Πηγαίνω στον οδοντίατρο **μια φορά** το χρόνο.
- ☐ Χρειάζεται να κάνω **τεστ** στο γιατρό
ώστε να ξέρω αν ακούω και βλέπω καλά.



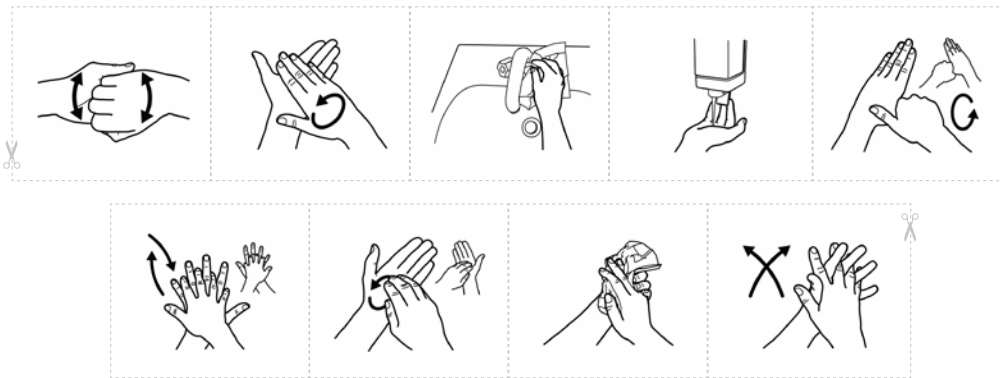
Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

7

Πλύσιμο χεριών εναντίον ίωσης και δριπίης: Ι-Ο

1. Κόβω τις εικόνες και τις βάζω **στη σωστή σειρά** όπως μου λένε οι προτάσεις. Έτσι θυμάμαι πώς πλένονται **σωστά** τα χέρια. Στη συνέχεια, αν θέλω, το πλαστικοποιώ και **το κολλώ** στο μπάνιο του σχολείου ή του σπιτιού μου:



1

Βρέξε τα χέρια σου με ζεστό νερό και βάλε σαπούνι.

2

Τρίψε τις παλάμες σου μεταξύ τους.

3

Τρίψε τη ράχη από τις παλάμες σου, τα δάχτυλα και ανάμεσα στα δάχτυλα.

4

Τρίψε τα δάχτυλα σου και τους αντίχειρές σου.

5

Τρίψε τα νύχια σου και τις παλάμες σου.

6

Τρίψε τους αντίχειρές σου μέσα στις παλάμες σου.

7

Τρίψε τα δάχτυλα σου μέσα στις παλάμες σου.

8

Με το χαρτί ή την καθαρή πετσέτα **κλείσε** τη βρύση.

9

Στέγνωσε τα χέρια σου με χαρτί ή καθαρή πετσέτα.

2. Μαθαίνω το τραγουδάκι και όταν πλένω τα χέρια μου το τραγουδώ από μέσα μου 2 φορές. **Τόσο χρόνο** χρειάζομαι για να πλύνω τα χέρια μου!



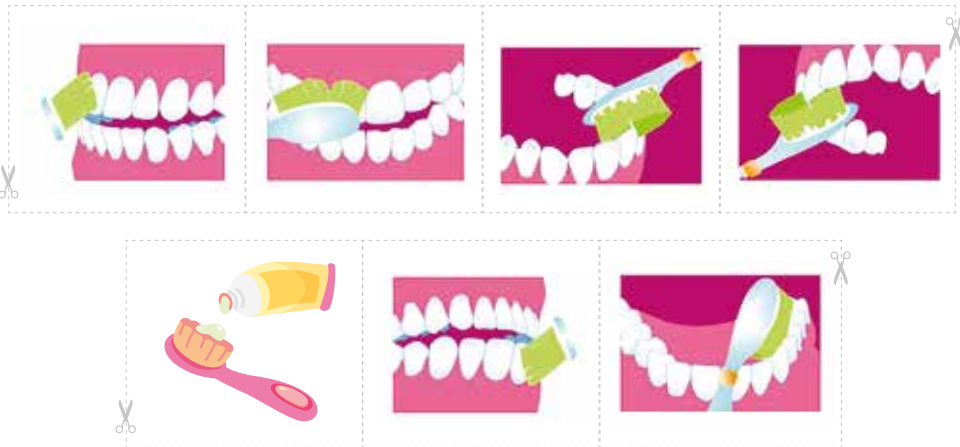
Γύρω-γύρω όλοι στη μέση ο Μανώλης χέρια-πόδια στη γραμμή κι όλοι κάθονται στη γη κι ο Μανώλης στο σκαμνί

8 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

Αχ, αυτά τα δόντια! Πάλι θα τα... πλύνω;

Κόβω τις εικόνες και τις βάζω στη σωστή σειρά όπως μου λένε οι προτάσεις.
Έτσι θυμάμαι πώς πλένονται σωστά τα δόντια:



1

Βρέχω την οδοντόβουρτσα και βάζω οδοντόκρεμα στο μέγεθος ενός μπιζελίου.

2

Αρχίζω με τα κάτω δόντια. Βουρτσίζω κυκλικά την μπροστινή πλευρά των δοντιών.

3

Βουρτσίζω κυκλικά την πίσω πλευρά των κάτω δοντιών.

4

Βουρτσίζω κυκλικά την μπροστινή πλευρά των πάνω δοντιών.

5

Βουρτσίζω κυκλικά την πίσω πλευρά των πάνω δοντιών.

6

Βουρτσίζω την επίπεδη επιφάνεια κάθε δοντιού πάνω και κάτω.

7

Δεν ξεχνώ να βουρτσίσω τα πίσω δόντια.

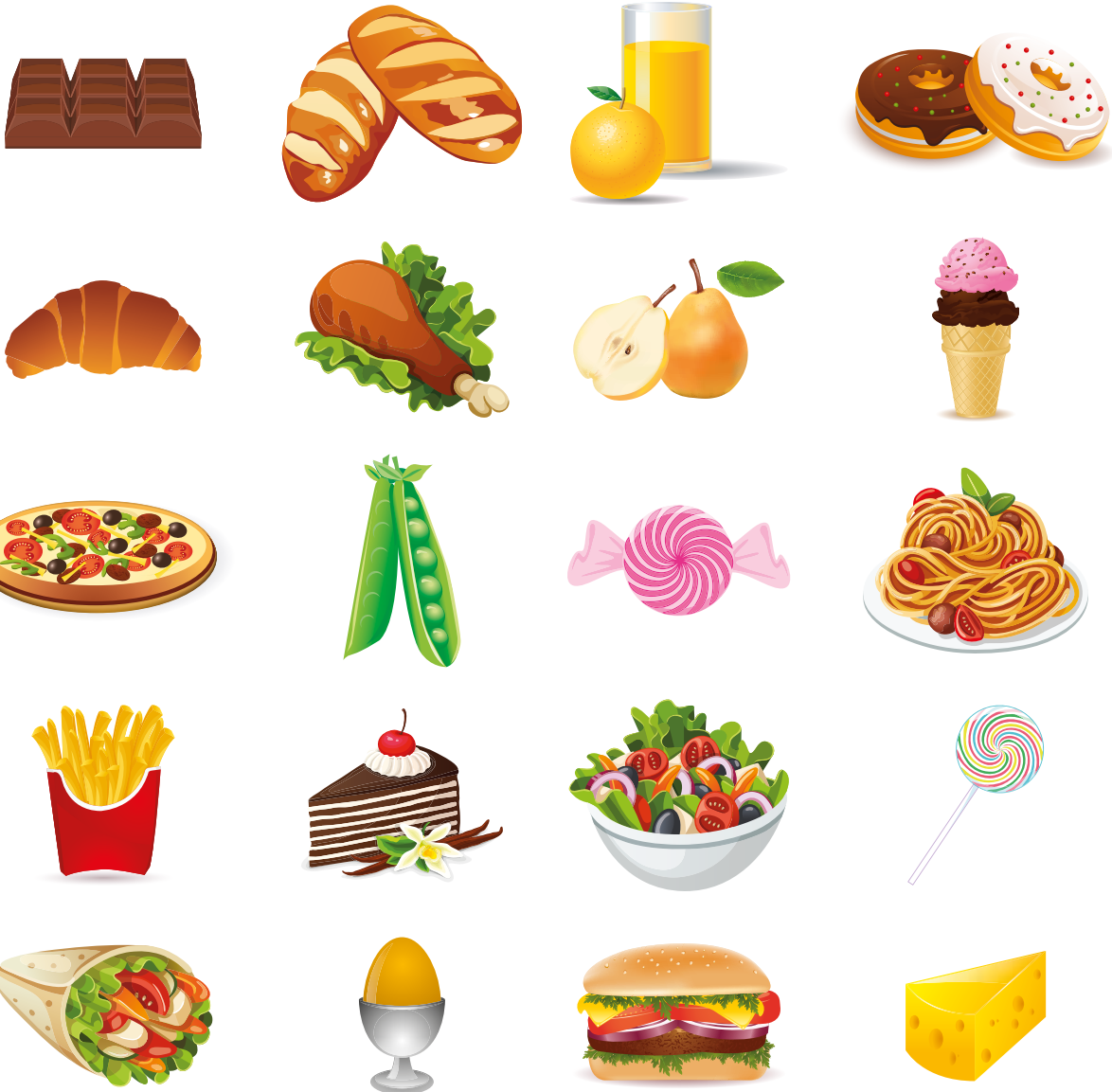
Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

9

Αχ, αυτές οι τροφές!

Κυκλώνω τις **βλαβερές τροφές** για τα δόντια.
Θυμάμαι ότι αν φάω μια τέτοια τροφή, ξεπλένω το στόμα μου με νερό
και **τα πλένω** όσο πιο γρήγορα μπορώ.



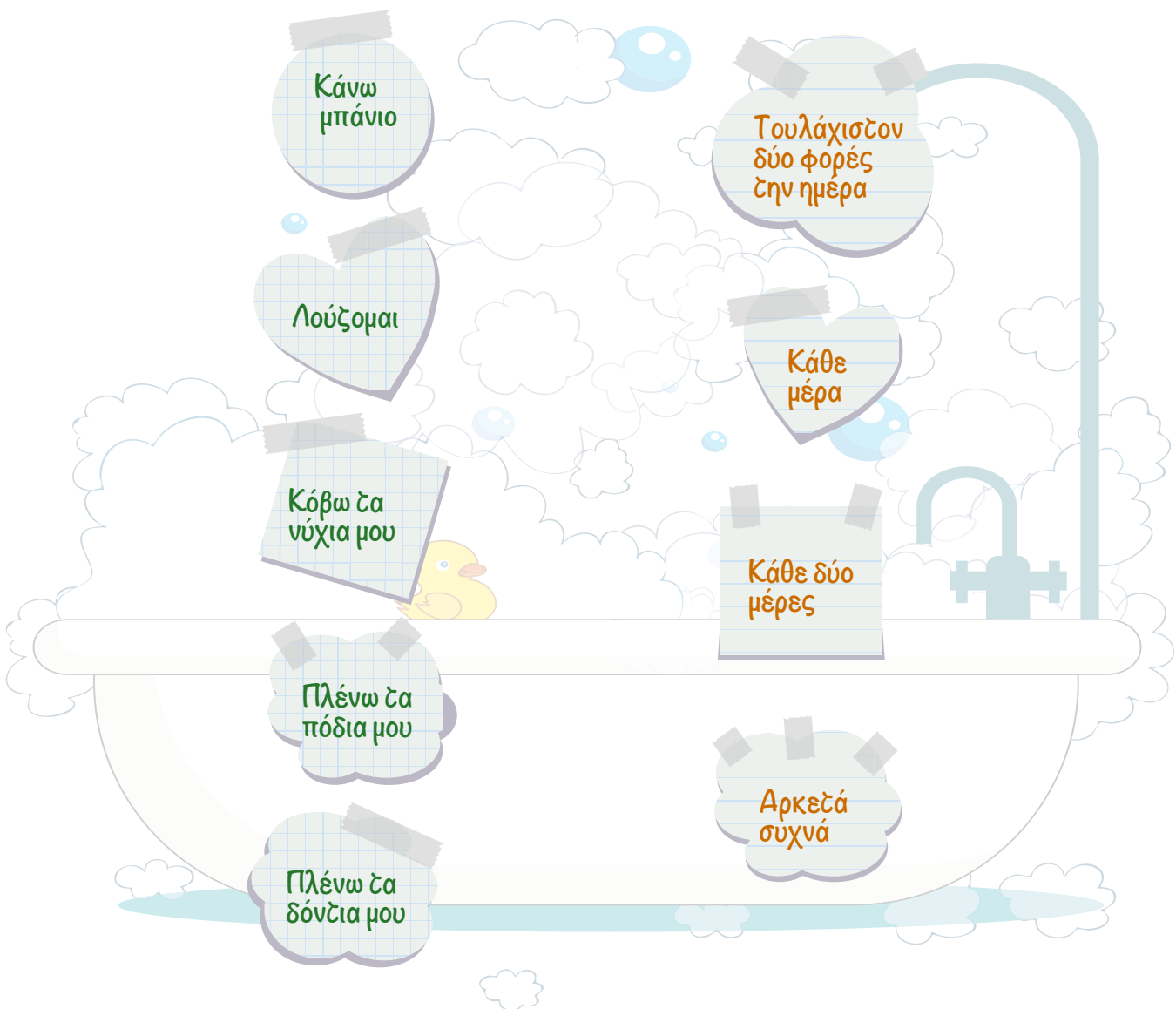
Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

Ο εφιάλτης της μπανιέρας

Αντιστοιχίζω.

Σε μερικές περιπτώσεις υπάρχουν **περισσότερες** από μια σωστές απαντήσεις:



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

11

Πρωινό, φρούτα και λαχανικά; Για καλύτερη ζωή!

Διαλέγω τρόφιμα και φτιάχνω τα δικά μου **πρωινά**.
Προσέχω γιατί κάποιες επιλογές συμπληρώνουν **περισσότερες** από μια ομάδες τροφίμων.
Επίσης κάποια **δεν είναι** κατάλληλα για πρωινό:



1 μερίδα γαλακτοκομικά	1 μερίδα δημητριακά	1 μερίδα φρούτο ή λαχανικό
1	2	3

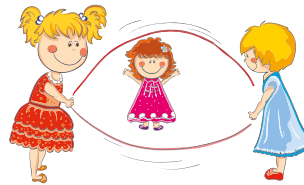
Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

Άσκηση!!!

Για ακόμα καλύτερη ζωή!

Κυκλώνω τουλάχιστον **δύο** δραστηριότητες που θα μου άρεσε να κάνω:



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

13

Και ώρα ανακεφαλαίωση!

A'

1. Βάζω τις λέξεις στη **σωστή** στήλη:

άσκηση

αντιβιοτικό

κόψιμο νυχιών

Γιατρός

βλαβερά μικρόβια

σωστή διατροφή

ίωση

πλύσιμο χεριών

καλό πρωινό

εμβόλιο

μπάνιο

ωφέλιμα μικρόβια

πλύσιμο δοντιών

Τι κάνω
για να μην
αρρωστήσω

Τι κάνω
όταν
αρρωστήσω

Σύμμαχοι
για την
υγεία μου

Εχθροί
της υγείας
μου

14 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Δραστηριότητες για τους Μαθητές

Και ώρα ανακεφαλαίωση!

Β'

2. Τι παρατηρώ;

Έχω περισσότερους **σύμμαχους** ή **εχθρούς**;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

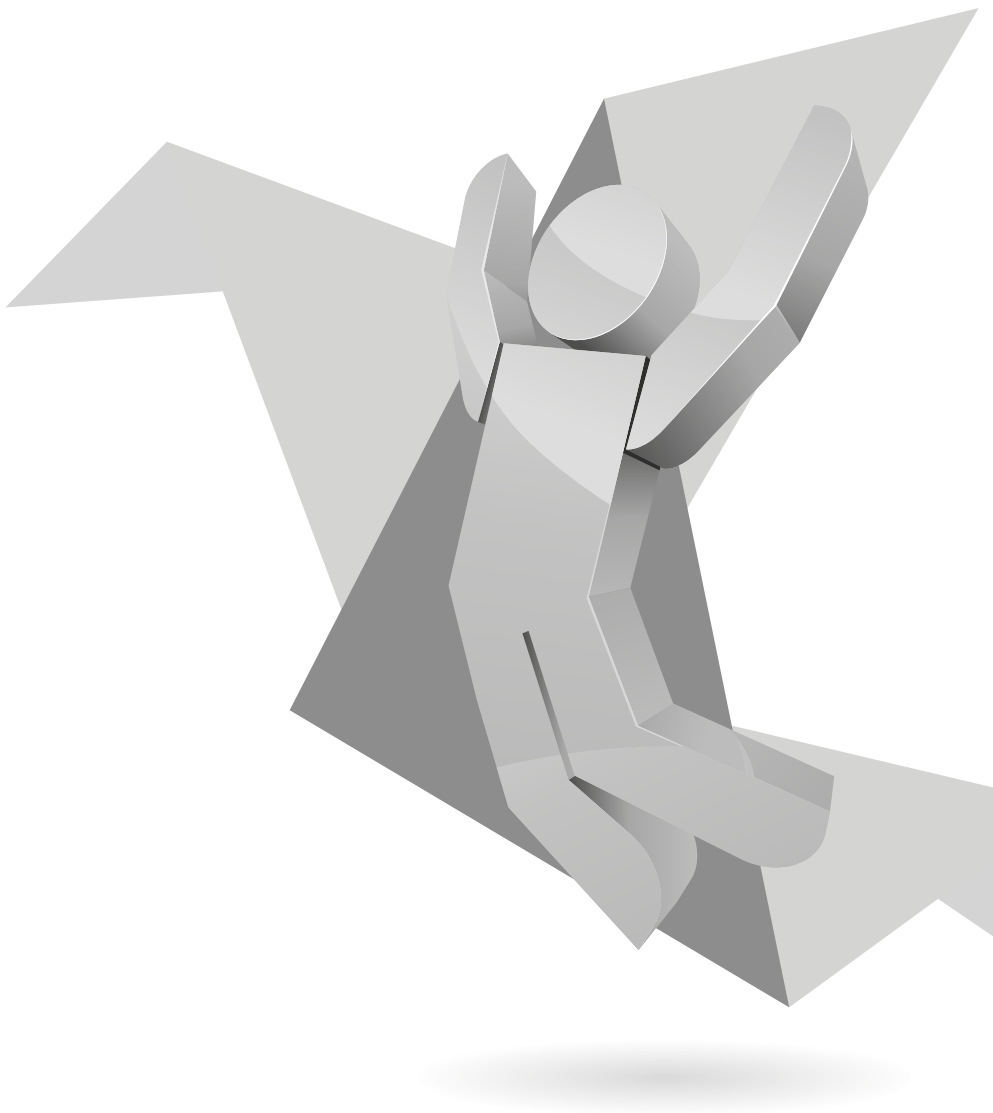
.....



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



inaction
for a better world

education / participation / community engagement

Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation
συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο
μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: info@qualitynet.gr

www.inactionforabetterworld.com

www.qualitynetfoundation.org

